

# 《销冠阳光心态与健康体型塑造》

讲师：李洋

## 【课程引言】

我们的财富在增加，但满意感在下降；我们拥有的财富越来越多，但快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少；相识的人越来越多，但相知的人越来越少；房子越来越大，但里面的人越来越少；精美的房子越来越多，但家庭的幸福感越来越少；道路越来越宽，但我们的视野越来越窄；楼房越来越高，但我们的心胸越来越窄；我们渴望了解外星人，却不想了解身边的人；我们可以参与的活动越来越多，但享受的快乐越来越少；我们的支出在增加，但我们的获得在减少；我们的药物在增加，但我们的健康水平在下降；我们的收入在增加，但我们的道德水平在下降；我们的自由在增加，但我们的空间在减少。我们交往得越来越频繁，但孤独感越来越强。

人生在世，有很多东西值得我们去努力争取，比如友谊，爱情，事业。。。。。。但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康！有权威机构指出，拥有一个健康的体型对人生未来的健康大有裨益，将可以大大减少各种不良疾病的发生率，延年益寿，精神焕发，那么如何拥有一个健康的体型，如何获取更好的健康资本，从而更好的赋能我们的事业和未来呢？

李洋老师《阳光心态修炼与健康体型塑造》课程将会给你全新的视听学习新感受，让你的心态和身体都来一场彻彻底底的升级和迭代！

## 课程时间：

1-2 天

## 课程对象：

企事业单位各层级管理者和全体员工

## 课程大纲：

第一课：今天企业发展面临的问题

- 这是最好的时代
- 这也是最坏的时代
- 日新月异
- 十四五规划背景下，中国各大行业经济形势直析

## **第二课：为什么要塑造阳光心态**

- 人一般有哪几种心态
- 积极心态书
- 消极心态树
- 心态的力量
- 人生循环图

## **第三课：阳光心态对职业和个人发展的益处**

- 看法决定想法
- 想法决定做法
- 做法决定活法
- 积极主动 7 台阶
- 如何在企业中学会改变
- 职场事业、家庭、社交、梦想

## **第四课：负面心态 N 种罪**

- 经典案例 1
- 经典案例 2
- 经典案例 3
- 经典案例 4
- 经典案例 5

## **第五课：阳光心态修炼之七大技巧**

- 1 居安思危空杯心态
- 2 知恩感恩心态
- 3 老板的心态
- 4 自律的心态
- 5 学习习惯

- 6 减压方法
- 7 提升思维，改变态度

#### 第六课：健康体型管理

- 1、你的生活方式健康吗？
- 2、向运动要健康
- 做个心理健康的职场人
- 男人也要“容光焕发”

#### 第七课：男人与身边的疾病说再见

- 1、远离前列腺疾病从现在开始
- 2、男人的肾不能“亏”
- 3、小心成为糖尿病一族
- 4、关爱生命，远离肺癌
- 5、“通则不痛”的关节炎
- 6、解除痔疮的难言之隐

#### 第八课：各族人的营养食谱需求

- 1、中年人的饮食保健
- 2、办公室的饮食妙方
- 3、计算机族的营养指南
- 4、烟民的四款保肺食疗方
- 5、日常饮食与养“性”
- 6、正确认识你的盘中餐
- 7、餐餐拥抱生命
- 8、吃出“魔鬼身材”